

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオ1	ホットスタジオ・サウナヨガ	スタジオ1		スタジオ1	ホットスタジオ	スタジオ1		スタジオ1	ホットスタジオ	スタジオ1		スタジオ1			
10:00	10:30~11:20 Dance Revolution50 (宮本)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	11:00~11:50 機能改善ヨガ50 (Mayumi)	2F暖こぼび処 で実施	10:50~11:35 DDD HOUSE WORKOUT45 (村山)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (EMI)	10:20~11:00 初級エアロ40 (青木ま)		10:30~11:20 ウェープリング ストレッチ50 (鈴木)	11:00~12:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (山崎)			10:30~11:30 サンデー朝ヨガ (EMI・kana) ※2F暖こぼび処 定員20名			
	11:40~12:30 ヨガ50 (宮本)	12:20~13:00 サウナヨガ ※別館爆風房 【有料】 (EMI)	12:05~12:55 ZUMBA50 (Mayumi)			11:45~12:35 BAILABAILA50 (村山)		11:10~11:40 ピラティス30 (青木ま)		11:40~12:30 BAILABAILA50 (鈴木)		12:15~13:05 ラテンエアロ50 (鈴木)		週替わりレッスン 館内掲示板・HPを ご覧下さい		
		7日・14日 28日	13:15~13:55 BAILABAILA40 (村山)			13:10~14:00 ゆるやかHIPHOP 50 (RIN)		12:00~12:50 ダンス エクササイズ50 (麻由)		12:45~13:35 リンパ コンディション50 (関川)		13:25~14:05 初級エアロ40 (仲川)				
						14:20~15:10 やさしいヨガ50 (山崎)				14:00~14:50 やさしいヨガ50 (山崎)		14:15~15:00 初級ステップ 45 (仲川)				
											15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)					
18:00	18:25~19:10 骨盤調整ヨガ45 (宮本)		18:30~19:20 エアリアルヨガ50 (岡村)		18:30~19:15 BODYCOMBAT 45 (宮本)				18:20~19:10 スタイルアップ ヨガ50 (宮本)				★ホットスタジオ【ホットヨガ】 月曜日(11:00~・20:00~) 水曜日(11:00~・19:50~) 金曜日(11:00~) 川中島温泉2F岩盤浴室にて行います ドーム会員 無料 ミドル会員 無料 ライト会員 850円 レンタルマット:50円 持ち物:バスタオル			
	19:20~20:10 BAILABAILA50 (鈴木)	20:00~21:00 ホットスタジオ ※岩盤浴室 【有料】 (岡村)	19:40~20:30 週替わり レッスン (岡村)	1日・15日 太極舞50 8日 サーキット トレーニング50	19:30~20:00 やさしい ウェープリング & ヨガ30 (Mayumi)	19:10~20:00 サーキット トレーニング50 (タカスケ)		19:20~20:10 BAILABAILA50 (宮本)						★サウナヨガ 月曜日(12:20~) 川中島温泉別館爆風房にて行います ドーム会員 無料 ミドル会員 無料 ライト会員 850円 レンタルマット:50円 持ち物:バスタオル		
	20:30~21:20 MEGADANZ50 (早川)		21:00~21:50 週替わり レッスン (井出)			20:10~21:00 ZUMBA50 (Mayumi)	20:20~21:10 週替わり レッスン (タカスケ)	2・4週目 身体調整 トレーニング50 1・3週目 リズムトレーニング エクササイズ50	20:20~21:10 初級エアロ50 (しゅん)							
				1日・15日 BODY COMBAT45 8日 ZUMBA50		21:30~22:00 BODYPUMP30 (青木)			21:20~22:00 初級ステップ 40 (しゅん)							
23:00															★整理券配布レッスン★ エアリアルヨガ17名・BODYPUMP15名 EXキックボクシング10名 サンデー朝ヨガ20名 ホットスタジオ15名・サウナヨガ10名 ※開始30分前よりフロントにて整理券を配布します ※ホットスタジオは開始15分前より配布します ※サウナヨガは20分前より配布します ※レッスンの参加人数により、入場を制限させて頂く場合がございます。 ご了承ください。	